



## Informationen zum Wintersemester 2020/2021

Liebe Hochschulsportlerinnen und Hochschulsportler,

aufgrund des dynamischen Infektionsgeschehens im Landkreis Gießen hat das JLU-Präsidium beschlossen, dass die für das Wintersemester 2020/2021 geplanten ahs-Präsenz-Indoorveranstaltungen vorerst bis zum 31. Dezember 2020 nicht stattfinden werden.

Daher können wir euch in dem ersten Sportprogrammblock (2. November - 18. Dezember 2020) keine Indoorsportkurse am Campusbereich Sport/Kugelberg anbieten.

Aufgrund des Bund-Länder-Beschlusses vom 28. Oktober 2020 zur Eindämmung der Corona-Pandemie fallen bis 30. November 2020 ebenso alle ahs-Outdoorsportkurse aus.

Weitere Regelungen zum ahs-Präsenzbetrieb über den 1. bzw. 18. Dezember 2020 hinaus wird die JLU auf Grundlage der aktuellen Pandemie-Entwicklung zu gegebener Zeit entscheiden und bekanntgeben.

Wir freuen uns aber, euch wieder mit unserem Online-Sportprogramm „ahs@home“ den Sport nach Hause bringen zu können. Daher finden die Onlinekurse wie geplant statt. Die Kursübersicht findet ihr [hier](#). Der Buchungsstart für JLU-Angehörige ist am Mittwoch, 28. Oktober 2020 (8.00 Uhr).

Mitglieder der Technischen Hochschule Mittelhessen und der Universität Marburg können sich bei freien Kapazitäten erst ab Montag, 9. November 2020 (10 Uhr), anmelden. Alle wichtigen Fragen rund um die Onlinekurse beantworten wir [hier](#).

Nach dem Ausfall der Präsenz-Indoorsportkurse arbeiten wir daran, unser Online-Sportprogramm zu erweitern. Ab dem 9. November 2020 starten zusätzliche Onlinekurse. Die neuen Kurse werden wir im Laufe der nächsten Tage kontinuierlich veröffentlichen und zur Buchung freischalten. Es lohnt sich also, regelmäßig unser Sportprogramm zu prüfen!

Die JLU-Sportanlagen (Innen- und Außenanlagen) bleiben für Unbefugte und individuelle sportliche Betätigung weiterhin geschlossen.

Für JLU-übergreifende Themen zur Corona-Lage stehen regelmäßig aktualisierte Informationen und FAQs auf der JLU-Homepage unter dem [folgenden Link](#) zur Verfügung.

Wir wünschen euch einen guten Start ins Wintersemester 2020/2021 und bleibt gesund!

Euer ahs-Team



## Spitzensport auf Eis gelegt – Ein Bericht aus erster Hand

### Interview mit Marc Weber

**Marc Weber ist Student der Partnerhochschule des Spitzensports und studiert Psychologie an der JLU. Parallel ist er Leistungsruderer, startet für den Ruderclub Hassia Gießen e.V. und ist im „sxulls-Auswahlteam“ des Deutschen Ruderverbands.**

**ahs: Was hat für dich persönlich der Corona-Shutdown im März 2020 und für deine Sportart bedeutet?**

**Marc:** Der Shutdown und die Verschiebung der Olympischen Spiele 4 Monate vor dem eigentlichen Beginn haben unseren Sport ziemlich durcheinandergebracht. So eine Situation gab es noch nie und ist für uns alle Neuland. Keine Weltcup, kein Olympia, kein Teamtraining. Unsere Bundestrainer haben uns daraufhin erstmal 3 Wochen in eine Art „Zwangsururlaub“ geschickt um einen Plan für die weiteren Monate zu erstellen.

**ahs: Wie hat sich dein Trainingsalltag verändert, bist du mit TrainerInnen, TrainingspartnerInnen oder TeamkollegInnen in Kontakt geblieben?**

**Marc:** Mein Trainingsalltag hat sich komplett verändert. Aus Teamtraining wurde Einzeltraining und aus Rudern auf dem Wasser wurde Rudern auf dem Ergometer zuhause auf dem Balkon, weil die Vereine geschlossen wurden. Den Kontakt zu Teamkollegen und Trainern habe ich trotzdem gehalten. Oft sind wir über verschiedene Apps virtuell zumindest zusammen gerudert. Zum Glück gab es an unserem Bundesstützpunkt relativ schnell eine Ausnahmeregelung zum Trainingsbetrieb für Olympiakader sodass wir relativ schnell wieder zusammen rudern konnten.

**ahs: Was bedeutet es für dich, dass es derzeit keine Wettkämpfe/Turniere gibt?**

**Marc:** Ich bin ein Wettkampftyp, das macht mir am meisten Spaß. Ich vermisse diese Atmosphäre vor dem Rennen und

wenn alles gut gelaufen ist auch die Freude über den Sieg danach.

**ahs: Ist es schwer, sich dennoch für das Training zu motivieren?**

**Marc:** Ich bin ziemlich motiviert für die kommende Saison, ich bin der jüngste bei uns im Team, habe gerade erst aus dem U23 Bereich zu den Erwachsenen aufgeschlossen. Die Verschiebung der Olympischen Spiele bedeutet für mich nochmal ein Jahr mehr Zeit mich zu entwickeln.

**ahs: Haben sich durch die Corona-Zeit deine Zielsetzungen verändert?**

**Marc:** Ja, 2020 war Olympia-Jahr und ich hatte alles dem Sport untergeordnet und meine Bachelorarbeit um ein Jahr verschoben. Durch die Verschiebung der Olympischen Spiele kann ich meine Bachelorarbeit jetzt doch noch azyklisch dieses Jahr im Winter abgeben. Mein Fokus liegt also momentan wieder stärker auf dem Studium.

**ahs: Glaubst du, es wird sich durch die Corona-Zeit etwas für deine Sportart verändern?**

**Marc:** Rudern ist als kontaktlose Sportart an der frischen Luft zum Glück nicht so stark von Corona getroffen worden, da das Infektionsrisiko beim Rudern sehr gering ist. Was sich dennoch sehr stark verändert hat ist das Indoor-Rudern auf den Ruderergometern. Da gibt es jetzt online eine Vielzahl von Teams und Wettkämpfen, an denen man teilnehmen kann.

**ahs: Was sind deine sportlichen und persönlichen Ziele für die nächste Zukunft?**

**Marc:** Ich will es bei Olympia in die Top 6 schaffen, was denke ich bei meinen ersten Spielen ein riesiger Erfolg wäre. Im Studium möchte ich meinen Bachelor fertig machen und zu Hause möchte ich mich endlich motivieren meine Wände zu streichen. Das habe ich seit meinem Umzug noch nicht gemacht.



Foto: Marc Weber



Foto: ahs-Bildarchiv



Foto: ahs-Bildarchiv



Alle Ergebnisse und Infos zum Wettkampfsport sind auf der ahs-Homepage zu finden:



## Das Sitzen – Die lauernde Gefahr im Alltag

Ob in der Schule, am Schreibtisch, im Auto oder abends auf der Couch, überall ist man geneigt eine sitzende Haltung einzunehmen. Komfortabel und bequem ist diese Haltung, jedoch gehört sie gleichzeitig zu den unterschätztesten Gesundheitsrisiken im Alltag. Vieles Sitzen hat dabei einen negativen Einfluss auf die Gesundheit. Es kommt beispielsweise zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen und Haltungsschäden. Auch die Gefäße können durch fehlende Bewegung langfristig größeren Belastungen ausgesetzt sein. Es besteht allerdings Grund zur Hoffnung, da negative Effekte eines 8-stündigen Arbeitstages im Sitzen durch kurze Bewegungspausen deutlich verringert werden können. Hier hilft nicht nur Sport, denn bereits kleine Veränderungen im Arbeitsalltag, die für mehr Aktivität sorgen, senken die Risiken. Ziel ist es dabei, die Sitzdauer im Büro zu verringern. Abhilfe schaffen das Nutzen der Treppe, kleine Spaziergänge in der Mittagspause und ähnliches. Auch das Wechseln der Position am Schreibtisch kann Wunder bewirken. Grundsätzlich orientiert man sich an der Faustregel 60-30-10. Diese besagt, dass maximal 60 Prozent der Arbeitszeit sitzend, 30 Prozent hingegen stehend und 10 Prozent in Bewegung verbracht werden.

## Die digitale ahs-Aktivwoche

Der Stundenplan steht, die Themen für die Hausarbeiten sind bekannt und die ersten Klausurtermine wurden im Kalender eingetragen – so langsam wird klar, dass das alles gar nicht so ohne ist. Doch keine Sorge! Ganz unter dem Motto „Gelassen durchs Studium“ erwartet euch vom **07.-11.12.2020** ein bunter Mix aus zum Teil kostenfreien digitalen Angeboten zum Thema Stressmanagement und Bewegung.

Am Montagabend werden euch zum Thema „Studentenfutter“ kreative und einfache Rezepte gezeigt, die schnell für den Uni-Alltag vorzubereiten und dennoch gesund sind. Unser neues Projekt „Entspannung durch Bewegung“, welches im Rahmen der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ vom Allgemeinen deutschen Hochschulverband und der Techniker Krankenkasse gefördert wird, zeigt euch auf vielfältige Weise, wie ihr gesund und entspannt das Studium meistern könnt. In Form einer **Fokusgruppe** habt ihr am Dienstag die Gelegenheit einen Beitrag zu einem gesunden Leben an der JLU beizutragen. Am Mittwoch erfahrt ihr in einem **Podcast** alles zum Thema Stress, Stressauslöser und Strategien im Umgang mit Stress. Im Rahmen des „JLU bewegt“ – **Gesundheitstag für Studierende** möchten wir am Donnerstag nochmal besonders auf die Angebote der JLU aufmerksam machen, die euch bei einem erfolgreichen Studium unterstützen. Den Abschluss der Woche bildet die beliebte „ahs-Fitnessnight“ mit drei Kursen aus unserem Sportprogramm.

## Angeberwissen... Sport- und Ernährungsirrtümer:

### Der Verstand leidet unter einer Diät ...

**Richtig!** Die negativen Folgen von Diäten auf die intellektuellen Fähigkeiten konnten in mehreren Studien mit nachgewiesenen Defiziten aufgedeckt werden. Es wurden schlechtere Ergebnisse in Intelligenz-Tests während der Diät erreicht.

### Wer lange schläft, wird schneller dick ...

**Falsch!** Bei Kindern konnte gezeigt werden, dass mit zunehmender Schlafdauer die Häufigkeit für das Auftreten von Übergewicht gesunken ist. Der Einfluss des Schlafes ist folglich ein unabhängiger Risikofaktor für das Übergewicht in jungen Jahren. Bei Erwachsenen ist diese Aussage mit Vorsicht zu genießen, da hier lange Schlafzeiten zu schlechter Laune und Depressionen führen können.

### Ballaststoffreiche Nahrungsmittel halten den Blutzuckerspiegel konstant ...

**Falsch!** Der Blutzuckerspiegel wird konstant gehalten. **Aber!** Konstant niedrig. Laut einer Studie aus Gießen bleibt etwa die Hälfte der Stärke unverdaut und steht nicht der Nervennahrung zur Verfügung. Es entsteht trotz dem Völlegefühl eine Unterversorgung. Die Unterversorgung kann sich dann in Konzentrationsproblemen äußern.

## Das Ende eine Ära – Sekretariat des ahs wird neu besetzt

Nach 31 Jahren verlässt Maria Pausner den ahs in den wohlverdienten Ruhestand. Frau Pausner prägte in den letzten Jahrzehnten die ahs-Arbeit maßgeblich mit. Als zuverlässige und sympathische Ansprechpartnerin im Sekretariat war sie für viele Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmern eines der Gesichter des ahs. Auch im Team war Maria Pausner mit ihrer immer freundlichen und ruhigen Art eine sehr geschätzte Kollegin. Seit 15. Juni 2020 freuen wir uns, dass Bianca Görner als Nachfolgerin von Frau Pausner die Aufgaben des Sekretariats übernommen hat und das ahs-Team zukünftig tatkräftig verstärken wird. Das ganze ahs-Team wünscht beiden für ihre Zukunft viel Erfolg!

Zum Abschied hat uns Maria Pausner ihr Lieblingsrezept verraten. Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!



## Marias Lieblingskuchen

### Zutaten:

- 4 Eier
- 200g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 300g Mehl
- 1 Backpulver
- Halbes Glas Öl
- 1 Glas gehackte Walnüsse
- 5 Äpfel

### Zubereitung:

**Schritt 1:** Die Eier mit dem Zucker sowie dem Vanillezucker vermengen und cremig schlagen.

**Schritt 2:** Das Mehl und das Backpulver unterheben und zu einem Teig verarbeiten. Anschließend ein halbes Glas Öl einrühren.

**Schritt 3:** Unter den Teig die gehackten Walnüsse und die gewürfelten Äpfel heben. Wer möchte, kann noch einen halben Teelöffel Zimt unter die Zutaten heben.

**Schritt 4:** Den Teig auf einem Backblech verteilen und bei 180-200 Grad Ober-Unterhitze 50 Minuten backen.

Guten Appetit!

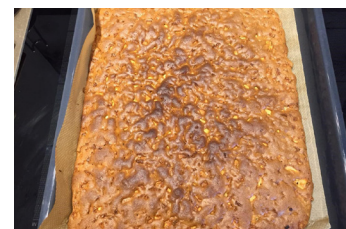


Foto: ahs-Bildarchiv/  
Maria Pausner

## Nicht verpassen!

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 28.10.2020        | Buchungsstart des 1. Sportprogramms                    |
| 07.12.-11.12.2020 | „Be active!“ – die digitale ahs-Aktivwoche             |
| 07.12.2020        | Kochkurs (Online) – Studentenfutter für den Uni-Alltag |
| 11.12.2020        | ahs-Fitnessnight (Online)                              |
| 18.12.2020        | Ende des 1. Sportprogramms                             |
| 06.01.2020        | Buchungsstart 2. Sportprogramm                         |
| 19.02.2020        | Ende des 2. Sportprogramms                             |

An allen Feiertagen und in den Weihnachtsferien finden keine ahs-Kurse statt!

### IMPRESSUM

Herausgeber: Allgemeiner Hochschulsport der JLU Gießen (ahs)

Redaktion: Lena Schalski; Oliver Krämer; Karola Kurr

Fotos und Abbildungen: ahs-Bildarchiv

Layout und Satz: Heiko Appelbaum

Kontakt der Redaktion: Justus-Liebig-Universität Gießen • Allgemeiner Hochschulsport •

Kugelberg 58 • 35394 Gießen • Tel.: 0641/99-25321 •

E-Mail: admin@ahs.uni-giessen.de